

PENGARUH PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SPRINT 100 METER PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN2014 / 2015

SKRIPSI

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana (S1) Pendidikan Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri



OLEH:

ADHIKA EKA PRASETYA NPM: 11.1.01.09.0046

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
KEDIRI
2015



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

ADHIKA EKA PRASETYA NPM: 11.1.01.09.0046

Judul:

PENGARUH PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SPRINT* 100 METER PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014 / 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

21 Agustus 2015

Pembimbing I

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN. 00150668010 Pembimbing II

Wasis Himawanto, M.Or NIDN. 723128103



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

ADHIKA EKA PRASETYA NPM: 11.1.01.09.0046

Judul:

PENGARUH PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SPRINT 100 METER PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014 / 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

Pada tanggal: 25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.

2. Penguji I : Wasis Himawanto, M.Or

3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd

Mengetahui,

MIL.

Nusantara PGRI Kediri

Sri Fanca Setyawati, M.Pd.

NHDN. 974 604620



PENGARUH PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SPRINT 100 METER PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN2014/2015

ADHIKA EKA PRASETYA NPM: 11.1.01.09.0046 FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh antara metode pembelajaran langsung dengan tidak langsung terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakulikuler olahraga kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015. (2) Perbedaan peningkatan *sprint* 100 meter antara siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi dengan kemampuan gerak dasar rendah pada siswa putra ekstrakulikuler olahraga kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015. (3) Seberapa besar pengaruh interaksi antara metode pembelajaran dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakulikuler olahraga kelas X SMK PGRI 3 Kediritahunajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan rancangan faktorial 2x2. Subjek penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler olahraga kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015 berjumlah 40. Diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan lari sprint 100 meter dariJ.Manuel.B (1999: 24) dan tes kemampuan gerak dasar dari Nurhasan (2001: 76). Teknikanalisis data yang digunakan denganuji t padatarafsignifikansi 5%.

Berdasarkanhasilpenelitiandiperolehsimpulan: (1) Ada perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung terhadap peningkatansprint 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga kelas X SMK PGRI 3 Kediritahun ajaran 2014/2015. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0 = 5.227 > F_t = 4.11$. (2) Ada perbedaan peningkatan sprint 100 meter antara siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi dan kemampuan gerak dasarrendah terhadap peningkatan sprint 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga kelas X SMK PGRI 3 Kediritahun ajaran 2014/2015. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0 = 6.632 > F_t = 4.11$. (3) Ada pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dan kemampuan gerakdasar terhadap peningkatan sprint 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga kelas X SMK PGRI 3 Kediritahun ajaran 2014/2015. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0 = 4.445 > F_t = 4.11$.

Kata Kunci : Pengaruh Pembelajaran dan kemampuan gerak, Peningkatan kemampuan *sprint* 100 meter

.



I. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan.Peran pendidikan iasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan dalam mencapai tuiuan pendidikan nasional telah diakui oleh berbagai kalangan.Hal ini sangat berdasar karena pendidikan iasmani sebagai media pendidikan, serta secara multilateral dapatlah mengembangkan ranah kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik dalam operasionalnya. Guru pendidikan jasmani memang menggunakan aktifitas sebagai gerak untuk sarana mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Hal ini memberikan satu pengertian bahwa pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, namun harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (general education), yang dalam pelaksanaannya harus dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematik antara pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neurumoskuler, intelektual dan

emosional.Aktivitas jasmani dalam pendidikannya telah mendapatkan sentuhan didaktik - metodik sehingga dapat diarahkan pada usaha pencapaian pembelajaran.Untuk mencapai kompetensi dasar pendidikan jasmani, maka materi pokok pendidikan jasmani harus diajarkan kepada siswa. Kurikulum 2004 menerangkan bahwa,"Materi pokok pendidikan jasmani dikelompokkan menjadi enam aspek yaitu: (1) permainan dan olahraga aktivitas pengembangan (3) (2) uji (4) aktivitas diri/senam ritmik, (5)akuatik dan (6) aktivitas luar sekolah" (Depdiknas, 2004: 19-20)

Aktivitas fisik melalui gerak pembelajaran pendidikan iasmani haruslah mendapat sentuhan tindakan didaktik metodik guru sehingga menjadi sarana pendidikan yang dapat membantu anak dalam mengembangkan keseluruhan kepribadiannya. Pendidikan jasmani sangatlah memiliki tujuan yang sangat mulia dapat dicapai dengan memperhatikan banyak faktor pendukung lainnya seperti guru, siswa, sarana prasarana metode serta pendekatan pembelajaran yang tepat. Pendekatan pembelajaran haruslah cocok digunakan dalam pembelajaran teori dan praktek keterampilan, hal ini dilakukan semata-mata untuk meningkatkan efektifitas efisiensi dan



pembelajaran. **Proses** proses pembelajaran dapat efektif apabila perubahan perilaku yang terjadi pada siswa setidak-tidaknya mencapai tingkat optimal. Sikap dan perilaku siswa dapat terbentuk dengan meningkatkan partisipasi siswa secara aktif dalam segala bentuk aktifitas pendidikan olahraga.aktivitas iasmani memiliki ciri khas vakni meminjam aktivitas olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan.

Pembelajaran merupakan proses ilmu yang dilakukan oleh mentrasfer seorang guru kepada muridnya. Pembelajaran dapat berjalan dengan maksimal apabila ketiga komponen saling mendukung dengan sempurna, diantaranya guru, siswa dan diajarkan. Guru dalam materi yang memberikan pembelajaran sering kali menggunakan gaya mengajar dalam mentrasfer ilmu kepada siswanya. Gaya mengajar sendiri adalah gaya seorang guru yang dipakai dalam mengajar dengan tujuan mengadakan perubahan yang dikehendaki dalam tingkah laku seorang pelajar. Sehingga mengajar, gaya mengajar dan pembelajaran jasmani ini sangat berkaitan secara erat.

Kegiatan pembelajaran jasmani berbagai cabang olahraga individu maupun beregu diberikan kepada anak didik sebagai media pendidikan yang

diwujudkan melalui bentuk materi maupun materi pilihan.Materi pokok pokok merupakan materi yang wajib diberikan kepada siswa, sedangkan materi pilihan merupakan materi yang termuat pada kurikulum sebagai bahan materi pembelajaran yang bisa dipilih oleh guru dengan mempertimbangkan daya dukung berupa sarana prasarana, minat, materi yang dipilih serta keselarasan dengan kurikulum.

Atletik merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan serta merupakan komponen-komponen keseluruhan pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani, pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik sendiri merupakan cabang olahraga yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan gerakan anak kearah gerakan atletik.Hal ini senada pendapat Syarifudin 18) Aip (1992: bahwa "pembentukan gerak dasar khususnya pembentukan gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan dimiliki telah anak sebelum yang memasuki sekolah menjadi bentukbentuk gerakan dasar yang mengarah pada atletik". Kemampuan gerak dasar ditingkatkan anak dapat melalui



pembelajaran atletik.Oleh karena itu, cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan disekolah-sekolah.

Nomor-nomor yang dilombakan dalam olahraga atletik terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar.Dari nomornomor tersebut, masing-masing didalamnya terdapat beberapa nomor yang telah ditentukan berdasarkan peraturan yang berlaku. Untuk nomor lari terdiri atas: lari jarak pendek, menengah, jauh serta lari gawang, sambung, cross country. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak pluru dan lontar martil.

Sprint 100 meter merupakan salah satu nomor bergengsi dalam cabang olahraga atletik. **Sprint** 100 meter merupakan gerakan lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis start dengan sampai garis finis waktu secepat-cepatanya. Dalam sistem pembelajarannya masih banyak guru tradisional menerapkan metode sehingga mengakibatkan kebosanan pada siswa dan sifat monoton dalam sistem pembelajaran pada siswa.Sehingga banyak siswa tidak dapat menerima pelajaran atletik nomor sprint 100 meter dengan baik dan benar.

Apabila dalam pembelajaran ini dilakasanakan secara maksimal tentunya akan diperoleh hasil yang maksimal pula.

Pembelajaran merupakan suatu kebijakan jalan, cara, khusus dan terperinci yang telah dipikirkan secara seksama sehingga merupakan pola tertentu digunakan oleh yang guru untuk membimbing anak dalam mempelajari berbagai mata pelajaran. Pendekatan dalam proses belajar mengajar diperlukan adanya metode dan membantu pendekatan untuk memkasimalkan pencapaian tujuan pembelajaran. pendekatan diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap pembelajaran. Semakin tepat metode dan pendekatan yang digunakan dalam proses pembelajaran maka semakin efektif tujuan pembelajaran dicapai. Strategi yang merupakan perencanaan yang berisi rangkaian kegiatan tentang yang didesain untuk mencapai tujuan tertentu sedangkan metode merupakan bagaimana mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal.Ada dua pendekatan dalam pembelajaran pendekatan yang berpusat pada guru dan pendekatan yang berpusat pada siswa.Pendekatan yang berpusat pada



guru (teacher centred approaches)
sangatlah menurunkan strategi
pembelajaran langsung (direct
instruction), pembelajaran deduktif atau
ekspositori.

Siswa putra ekstrakulikuler kelas X SMK PGRI 3 Kediri adalah sampel yang akan digunakan dalam penelitian untuk membuktikan menjawab permasalahan vang muncul dalam penelitian. Sebenarnya pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani telah berjalan baik dengan termasuk pembelajaran *sprint* 100 meter.Dari telah dilaksanakan pembelajaran yang tidak siswa memiliki semua kemampuan sprint 100 meter yang baik, terlebih siswa perempuan.Kondisi semacam ini perlu ditelusuri faktorfaktor penyebabnya.Seorang mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pihak guru maupun siswa. Dengan perencanaan yang baik, pemilihan pendekatan pembelajaran yang tepat serta kemampuan menerapkan berbagai macam pendekatan pembelajaran dalam situasi yang tepat maka akan diperoleh hasil yang optimal. Upaya meningkatkan kemampuan sprint 100 meter siswa putra ekstrakulikuler. maka perlu dilakukan penelitian dengan judul pengaruh pembelajaran dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan

kemampuan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakulikuler olahraga kelas X SMK PGRI 3 Kediri.

II. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMK PGRI 3 Kediri,kabupaten kediri.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama setengah bulan (12 minggu) satu dimulai bulan Mei sampai dengan bulan Juli dengan frekuensi pertemuan tiga kali dalam seminggu yaitu hari Selasa, Kamis, Sabtu.Penentuan waktu dengan frekuensi kali latihan tiga seminggu tersebut dimaksudkan agar melalui latihan tiga hari dalam setiap minggunya agar terjadi peningkatan kualitas dari fisik anak tersebut dan otot tidak kembali normal serta dapat memberikan kesempatan bagi tubuh agar dapat beradaptasi terhadap beban yang diterima.

Pertemuan dilaksanakan diluar jam sekolah yaitu pada sore hari pukul 14.00 WIB sampai selesai. Dengan tujuan agar tidak menggangu proses belajar mengajar pada siswa. Secara keseluruhan kegiatan perlakuan berlangsung selama 24 kali



pertemuan.Uraian terperinci mengenai perencanaan waktu penelitian tersebut selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

B. Metode Penelitian

atau metode penelitian yang Jenis digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2. Metode eksperimen dipilih untuk mengetahui gejala-gejala tertentu melalui perlakuan yang dikenakan terhadap sampel percobaan.Pengaruh yang ditimbulkan dari perlakuan atau treatment yang dikenakan pada sampel penelitian, diobservasi selama berlangsungnya eksperimen. Menurut pendapat Sugiyanto (1995 : 30) memaparkan bahwa:

"Rancangan faktorial adalah dimasukkan rancangan dimana bisa dua variabel lebih untuk atau dimanipulasi secara simultan.Dengan rancangan ini bisa diteliti pengaruh setiap variabel independen terhadap variabel dependen, dan juga pengaruh interaksi variabel-variabel antara independen".

Dalam desain faktorial, dua atau lebih variabel dimanipulasi secara simultan untuk mengetahui pengaruh masingmasing terhadap variabel terikat, disamping pengaruh-pengaruh yang disebabkan oleh interaksi antar variabel.

C. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*) dengan perincian variabel sebagai berikut :

- Variabel bebas (independent) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lainnya variabel bebas dalam penelitian ini terdiri dari:
 - a Variabel manipulatif, yang terdiri dari dua perlakuan yaitu:
 - Pembelajaran Melalui
 Metode Langsung
 - 2) Pembelajaran MelaluiMetode Tidak Langsung
 - Variabel atributif yang dikendali yaitu kemampuan gerak dasar, merupakan variabel yang melekat pada sampel dan menjadi sifat dari sampel tersebut yang yang dibedakan menjadi dua yaitu kemampuan gerak dasar tinggi dan rendah.
- 2. Variabel terikat (*dependent*) yaitu variabel yang dipengaruhi variabel lain. Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah *Sprint* 100 meter.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis berdasarkan pada hasil analisis data dan



interprestasi analisis Uji varians. newman keuls ditempuh rentang langkah uji rerata sebagai setelah anava. Bila anava menghasilkan kesimpulan tenteng perbedaan pengaruh kelompok yang dibandingkan, maka uji rentang newman keuls dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh kelompok mana yang lebih baik.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil - hasil analisis data dikemukakan yang telah sebelumnya.berdasarkan pengujian hipotesisis menghasilkan tiga simpulan yaitu: (1) ada perbedaan signifikan antara pembelajaran sprint 100 meter secara langsung dan tidak langsung terhadap peningkatan sprint 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015. (2) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kemampuan gerak dasar tinggi dan kemampuan gerak dasar rendah terhadap peningkatan sprint 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 5 Boyolali tahun ajaran 2011/2012. (3) ada interkasi antara pembelajaran sprint 100 meter dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatansprint 100 meter pada

siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya yang telah diungkapkan pada BAB IV maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

- 1. Ada perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung terhadap peningkatansprint 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK **PGRI** 3 Kediritahun ajaran 2014/2015. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0 = 5.227 >$ $F_t = 4.11$.
- 2. Ada perbedaan peningkatan sprint 100 meter antara siswa yang memiliki kemampuan dasar gerak tinggi dan kemampuan gerak dasarrendah terhadap peningkatan sprint 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK PGRI 3 Kediritahun ajaran 2014/2015. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0 = 6.632$ $> F_t = 4.11.$
- 3. Ada pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dan



kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan sprint 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK **PGRI** 3 Kediritahun ajaran 2014/2015. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0 = 4.445 >$ $F_t = 4.11$.

- a. Pendekatan 100 pembelajaransprint meter secara langsung lebih cocok untuk kemampuan gerak dasar tinggi.
- b. Pendekatan pembelajarans*print* 100 meter secara tidak langsung lebih cocok untuk kemampuan gerak dasar rendah.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Yudha Adang Suherman, M. Saputra, Yudha Hendrayana, 2001. Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi.Jakarta Departemen Pendidikan Nasional. Syarifudin .1992. Atletik. Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan Dirjen Dikti dan Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan J. Manuel B. 1999. *IAAF* .

Magill, Richard A., 1995. Motor Learning Concepts and Applications. Louisiana State University:Wm.C.Brown Communications.Inc. Mulyono B. 1992. Tes dan Olahraga. Pengukuran Dalam Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press. 2000. Nana Sudjana. Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo. Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Samsudin, 2009. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar/ MI. Jakarta: Rusli Lutan. 1988. Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Rusli Lutan & Adang Suherman. 2000. Perencanaan

Jakarta: PASI

Pembelajaran Penjaskes. Jakarta

: Departemen Pendidikan





Nasional, Direktorat Jendral Pembelajaran dan Masa Pendidikan Dasar dan Menengah. Depan. Yogyakarta. Soegito. 1992. T & P Atletik I. Sulaiman. 2008. Sepak Takraw Bagi Guru Olahraga, Surakarta: Depdikbud RI Pedoman Universitas Sebelas Maret. Pembina. Pelatih. dan Atlet. . 1995. Desains dan Semarang Unnes Press. Sudjana analisis Eksperimen. Bandung: Yoyo Bahagia Adang Penerbit **TarsitoPrenada** Media Suherman. 1999. Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Group. Sugiyanto 1998.Perkembangan Cabang Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, dan Belajar Motorik. Jakarta: Universitas Terbuka. Direktorat Jendral Pendidikan 1995. Metodologi Dasar dan Menengah. Penelitian. Jakarta: Universitas Yusuf Adisasmita .1992 Terbuka .Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Sukintaka. 2004. Teori Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pendidikan Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jasmani. Filosofi